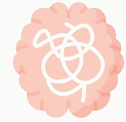
6 TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

Si quieres más plantillas como esta, haz click en: **supera-tu-ansiedad.es**

Asier Larruscain



Asier Larruscain



Practica técnicas de relajación



1 TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración profunda y controlada es una de las formas más rápidas de calmar el sistema nervioso.



CÓMO HACERLO:

- Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.
- Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.
- Inhala profundamente por la **nariz** durante 4 segundos, asegurándote de que tu **abdomen** (no tu pecho) se eleve.
- Mantén el aire por 4 segundos y exhala lentamente por la **boca** durante 6 segundos.
- Repite de 5 a 10 minutos.

¿Cómo te sientes antes y después de practicar la técnica de respiración diafragmática?

____

____

____

____

Valora e marca el grado de ansiedad antes y después de realizar la técnica:

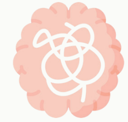


Mucha ansiedad – + **Sin ansiedad**



Mucha ansiedad – + **Sin ansiedad**

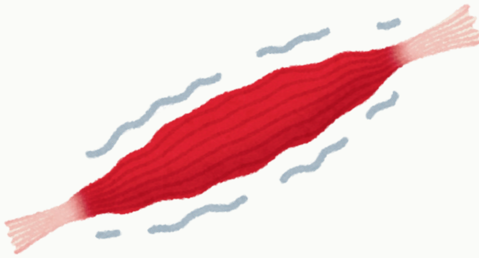
Asier Larruscain





TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP)

Esta técnica consiste en tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares para liberar la tensión física.



CÓMO HACERLO:

- Empieza por los pies: tensa los músculos de los pies durante 5 segundos y luego relájalos completamente y concéntrate en la sensación de relajación durante 10 segundos.
- Avanza hacia arriba, tensando y relajando las piernas, abdomen, brazos, cuello y rostro. Tensa cada grupo muscular durante 5 segundos luego relájalos completamente y concéntrate en la sensación de relajación durante 10 segundos.

¿Cómo te sientes antes y después de practicar la técnica de RMP?

____

____

____

____

Valora e marca el grado de ansiedad antes y después de realizar la técnica:

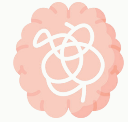


Mucha ansiedad − + **Sin ansiedad**



Mucha ansiedad − + **Sin ansiedad**

Asier Larruscain





3 MEDITACIÓN

La meditación es una práctica de enfoque mental que ayuda a calmar los pensamientos y estar presente en el momento.

CÓMO HACERLO:



- Siéntate en un lugar tranquilo con los ojos cerrados.
- Concéntrate en tu respiración o en un mantra sencillo, como "paz" o "calma".
- Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro y en paz. Visualiza cada detalle de ese lugar y déjate relajar allí.
- Si tu mente se distrae, redirige tu atención suavemente a tu enfoque inicial
- Establece un tiempo: Empieza con 5-10 minutos y aumenta gradualmente según te sientas más cómodo/a.
- Termina con suavidad: Abre los ojos lentamente y dedica unos segundos a notar cómo te sientes antes de volver a tus actividades.

¿Cómo te sientes antes y después de practicar la meditación?

____

____

____

____

Valora e marca el grado de ansiedad antes y después de realizar la técnica:

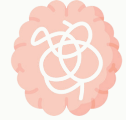


Mucha ansiedad – + **Sin ansiedad**



Mucha ansiedad – + **Sin ansiedad**

Asier Larruscain





4 ESCRIBIR UN DIARIO

Poner tus pensamientos y emociones por escrito puede ayudarte a procesarlos y reducir la tensión mental.



CÓMO HACERLO:

- Escribe lo que te preocupa, cómo te sientes o qué te ha pasado durante el día.
- Termina con una nota positiva o algo por lo que estés agradecido/a.
- Reserva alguna página para escribir tus fortalezas, tus puntos fuertes o cosas que te gusten sobre ti. Y otra para escribir afirmaciones positivas.

Aquí tienes unos ejemplos que te pueden ayudar a construir tu diario.

Estoy agradecido/a por:

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

Dos cosas por las que me siento afortunado/a

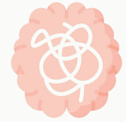
1. ____________________
2. ____________________

¿Qué he aprendido hoy?

____

____

Consejo:
Haz clic **aquí** para abrir el enlace de mi diario de gratitud.





5 PRACTICAR LA ARTETERAPIA

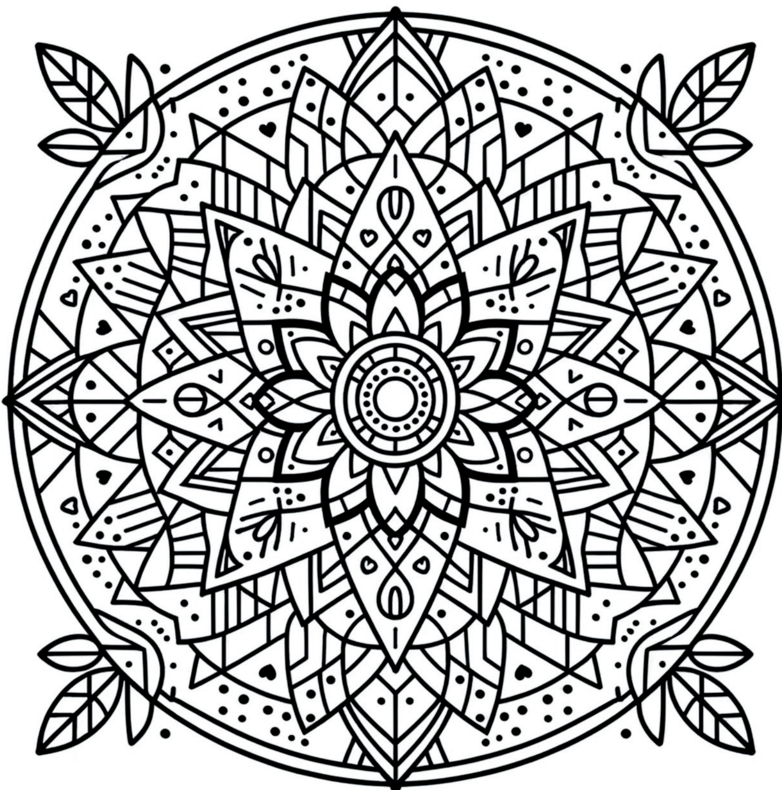
Cuando te enfocas en dibujar, pintar o crear algo, tu mente se centra en el momento presente, reduciendo pensamientos intrusivos o preocupaciones. Además, El arte permite expresar sentimientos y liberar tensiones sin necesidad de ponerlos en palabras, lo que puede ser liberador y relajante.



CÓMO HACERLO: (Diferentes opciones)

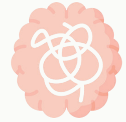
- Colorear mandalas: Usar lápices de colores para llenar patrones circulares puede calmar la mente y fomentar la concentración.
- Pintar al azar: Sin preocuparte por el resultado, deja que los colores y pinceladas fluyan libremente. Es una forma de soltar emociones.
- Modelar arcilla o plastilina: Trabajar con las manos en materiales suaves ayuda a liberar tensiones físicas y emocionales.
- Crear un diario visual: Combina dibujos, recortes y palabras para expresar cómo te sientes. Es una forma de liberar emociones y relajarte.

Rellena este mandala con los colores que más te gusten. Busca un lugar relajante para ti.



Consejo:
Haz clic **aquí** para abrir el enlace a mi libro de mandalas.

Asier Larruscain





ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE

La música relajante, como sonidos de la naturaleza o música instrumental suave, puede calmar rápidamente la mente.



CÓMO HACERLO:

- Elige un lugar privado y cómodo, como un rincón de una habitación.
- Agrega si te apetece elementos visuales que contribuyan a la tranquilidad, como plantas, velas, arte etc.
- Busca una lista de reproducción con música relajante.
- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en los sonidos.

Espacio seguro

Crea un espacio seguro donde puedas relajarte, leer, escuhar música, escribir tu diario, meditar etc.

LUGAR: ¿Dónde será tu espacio seguro?

____

____

SONIDOS: ¿Qué sonidos habré en este espacio?

____

____

ATMÓSFERA: ¿Qué elementos habrá en este espacio? (velas, aromaterapia, arte etc.)

____

____

Consejo:
Haz clic **aquí** para abrir el enlace de mi canal de youtube con música relajante,